



ARTIGO ORIGINAL

FREQUÊNCIA DOS SENTIMENTOS DE NERVOSISMO E TRISTEZA EM PROFESSORES DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Frequency of feelings of nervousness and sadness in teachers during the COVID-19 pandemic

Frecuencia de sentimientos de nerviosismo y tristeza en docentes durante la pandemia de COVID-19

Nayra Suze Souza e Silva¹ , Maria Eugênia Dias Cruz² , Kamila Teles Soares¹ , Rose Elizabeth Cabral Barbosa¹
Marise Fagundes Silveira¹ , Rosângela Ramos Veloso Silva¹ , Desirée Sant'Ana Haikal¹

¹ Universidade Estadual de Montes Claros; ² Centro Universitário Faculdades Integradas do Norte de Minas

Autor correspondente: Nayra Suze Souza e Silva - nayra.silva@unimontes.br

RESUMO

Introdução: a pandemia da COVID-19 provocou inúmeras consequências globais, impactando a saúde física e mental da população. Em especial, os professores foram impactados por esse cenário, enfrentando mudanças importantes no trabalho e na rotina durante a pandemia. **Objetivo:** objetivou-se verificar a frequência dos sentimentos de nervosismo e tristeza entre professores durante a pandemia da COVID-19 e seus fatores associados. **Método:** trata-se de um inquérito epidemiológico do tipo *websurvey*, realizado com professores da educação básica pública de Minas Gerais, da zona urbana e rural. A coleta de dados ocorreu em 2020 via formulário digital. A variável dependente foi o sentimento de nervosismo e tristeza durante a pandemia. Utilizou-se a Regressão de Poisson. **Resultados:** participaram do estudo 15.641 professores. Entre eles, 44,2% apresentaram sentimentos de nervosismo e tristeza muitas vezes/sempre durante a pandemia, com maior prevalência entre mulheres (RP=1,41), professores com menos de 30 anos (RP=1,65), que atuavam na zona urbana (RP=1,07), insatisfeitos com o trabalho (RP=1,24), com muita dificuldade no trabalho (RP=1,24), que fizeram uso de computador por quatro horas/dia ou mais (RP=1,13), que faziam parte do grupo de risco da COVID-19 (RP=1,09), que sentiram muito medo da COVID-19 (RP=1,53), com problemas de sono (RP=2,77), com pior padrão alimentar (RP=1,06), os inativos fisicamente (RP=1,10), que relataram aumento de peso (RP=1,14), que aumentaram o consumo de álcool (RP=1,18) e os tabagistas (RP=1,10). **Conclusão:** observou-se elevada prevalência de professores que sentiram-se nervosos e tristes durante a pandemia. Esses sentimentos foram associados, além de outros fatores, com comportamentos nocivos à saúde.

Palavras-chave: Saúde mental; Professores escolares; Saúde do trabalhador; Coronavírus; Inquérito epidemiológico.

ABSTRACT

Introduction: the COVID-19 pandemic has had numerous global consequences, impacting the physical and mental health of the population. Teachers in particular have been impacted by this scenario, facing significant changes in their work and routine during the pandemic. **Objective:** the objective was to verify the frequency of feelings of nervousness and sadness among teachers during the COVID-19 pandemic and its associated factors. **Method:** this is an epidemiological *websurvey* performed with teachers of public basic education in Minas Gerais, in urban and rural areas. Using digital forms, data was collected in 2020. The dependent variable was the feeling of nervousness and sadness during the pandemic. Poisson Regression was used. **Results:** there were 15,641 teachers who participated in the study. Among them, 44.2% had feelings of nervousness and sadness often/always during the pandemic, with a higher prevalence among women (PR=1.41), teachers under 30 years old (PR=1.65), who worked in the urban area (PR=1.07), dissatisfied with work (PR=1.24), experiencing great difficulty at work (PR=1.24), who used a computer for four hours/day or more (PR=1.13), who were part of the COVID-19 risk group (PR=1.09), who had severe fear of COVID-19 (PR=1.53), with sleep problems (PR=2.77), with a worse dietary pattern (PR=1.06), the physically inactive (PR=1.10), who reported weight gain (PR=1.14), who increased their alcohol consumption (PR=1.18) and smokers (PR=1.10). **Conclusion:** there was a high prevalence of teachers felt nervous and sad during the pandemic. In addition to other factors, these feelings appeared to be associated with nocive health behaviors.

Keywords: Mental health; School teachers; Occupational health; Coronavirus; Health surveys.

RESUMEN

Introducción: la pandemia de COVID-19 ha tenido numerosas consecuencias a nivel global, impactando la salud física y mental de la población. Docentes en particular se han visto impactados por este escenario, enfrentándose a cambios significativos en su trabajo y rutina durante la pandemia. **Objetivo:** verificar la frecuencia de sentimientos de nerviosismo y tristeza entre los docentes durante la pandemia de COVID-19 y sus factores asociados. **Método:** se trata de una encuesta epidemiológica web realizada con docentes de educación básica pública en Minas Gerais, en áreas urbanas y rurales. Utilizando formularios digitales, los datos fueron recolectados en 2020. La variable dependiente fue el sentimiento de nerviosismo y tristeza durante la pandemia. Se utilizó la regresión de Poisson. **Resultados:** participaron del estudio 15.641 docentes. Entre ellos, el 44,2% presentó sentimientos de nerviosismo y tristeza a menudo/siempre durante la pandemia, con mayor prevalencia entre las mujeres (PR=1,41), los docentes menores de 30 años (PR=1,65), que trabajaban en el área urbana (PR=1,07), insatisfechos con el trabajo (PR=1,24), que experimentaban grandes dificultades en el trabajo (PR=1,24), que utilizaban el ordenador durante cuatro horas/día o más (PR=1,13), que formaban parte del grupo de riesgo de COVID-19 (PR=1,09), que tenían miedo severo a la COVID-19 (PR=1,53), con problemas de sueño (PR=2,77), con peor patrón alimentario (PR=1,06), los físicamente inactivos (PR=1,10), los que relataron aumento de peso (PR=1,14), los que aumentaron su consumo de alcohol (PR=1,18) y los fumadores (PR=1,10). **Conclusión:** hubo una alta prevalencia de docentes que se sintieron nerviosos y tristes durante la pandemia. Además de otros factores, estos sentimientos parecían estar asociados con conductas de salud dañino.

Palabra Clave: Salud mental; Docentes escolares; Salud laboral; Coronavirus; Encuestas de salud.



INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19 provocou inúmeras consequências globais, impactando a saúde física e mental da população.¹ Os efeitos psicológicos gerados foram diversos, ressaltando os sentimentos de nervosismo e tristeza.^{2,4} O temor de contrair o coronavírus, o distanciamento social e o baixo acesso à informação aliado à disseminação de *Fake News*, foram potencializadores de tais sentimentos.^{1,5} Em contrapartida, foi possível observar a influência positiva de ações promovidas na mitigação do sofrimento psicológico enfrentado pela população, por exemplo, o conhecimento acerca de vacinas, meios de transmissão e medidas de prevenção.⁴

De forma geral, a população teve a saúde mental afetada pela COVID-19 e pelo distanciamento social. No que tange a classe dos professores, durante a pandemia esses profissionais enfrentaram mudanças importantes no trabalho e na rotina. O distanciamento social implicou na interrupção das atividades escolares presenciais, dessa forma, o trabalho remoto e a necessidade de domínio das ferramentas online foram algumas das dificuldades enfrentadas pelos docentes no período pandêmico.^{6,7}

Tais mudanças impostas pela pandemia podem ter interferido na saúde mental desses profissionais, à medida que expôs esses trabalhadores a efeitos psicológicos ainda mais adversos. A literatura reconhece que os problemas relacionados à saúde mental dos professores representam prejuízo profissional, social e nas condições de saúde da categoria. Isto posto e diante da relevância do tema, este estudo objetivou verificar a frequência dos sentimentos de nervosismo e tristeza entre professores durante a pandemia da COVID-19 e seus fatores associados.

MÉTODO

Este estudo faz parte do Projeto ProfSMoc – Etapa Minas Covid (Condições de saúde e trabalho entre professores da rede estadual de ensino do estado de Minas Gerais na pandemia da COVID-19). Trata-se de um inquérito epidemiológico do tipo *websurvey*, realizado com professores da educação básica das escolas da rede pública estadual de ensino (zona urbana e rural) do estado de Minas Gerais, Brasil. O estado de Minas Gerais no ano de 2020 era composto por aproximadamente 90.000 professores da educação básica atuantes em 3.441 escolas.⁸ Por se tratar de um *websurvey*, seguiu-se as recomendações do *Checklist for Reporting Results of Internet E-Surveys*.⁹

Para o cálculo amostral foi utilizada fórmula considerando populações infinitas. Foi considerada prevalência de 50%, erro de 3%, $deff=2$ e 20% para compensar possíveis perdas. Assim, estimou-se a necessidade de se coletar dados de, no mínimo, 2.564 professores. Entretanto, como foi divulgado o prazo final em que o *link* de acesso para o formulário de coleta de dados estaria ativo, não foi possível realizar o encerramento da coleta baseado no cálculo amostral.

Como critérios de inclusão dos participantes foi adotado estar no exercício da função docente no ano de 2020, trabalhar no âmbito da educação infantil, ensino fundamental e/ou ensino médio, possuir vínculo com alguma escola pública do Estado e aceitar de forma livre participar do estudo. Não participaram os professores aposentados e os atuantes em cargo diferente da função docente. Não houve restrição de participação aos professores afastados por licença médica.

A pesquisa foi divulgada por *e-mail* e nas mídias sociais da Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais (SEE-MG), visando a adesão dos participantes. Foi realizado estudo

piloto para teste e acerto do instrumento de coleta de dados, com participação de 20 professores de cinco diferentes cidades mineiras.

A coleta ocorreu de 20 de agosto a 11 de setembro de 2020. O instrumento da coleta foi um formulário digital, disponibilizado aos professores via plataforma *Google Forms*®. O link do formulário foi enviado pela SEE-MG para o e-mail institucional dos professores do Estado. Para evitar o preenchimento do formulário por sistemas robóticos, foi utilizado um reCAPTCHA. Com o intuito de minimizar perdas de informações, todas as questões do instrumento eram de preenchimento obrigatório e o tempo necessário para respondê-lo era de aproximadamente 25 minutos. E, o estudo garantiu o anonimato dos participantes.

Este trabalho foi conduzido adotando-se como variável dependente a frequência dos sentimentos de nervosismo e tristeza durante a pandemia entre os professores. A variável foi formulada a partir de duas perguntas:

“No período da pandemia, com que frequência você se sentiu nervoso(a)?”

“No período da pandemia, com que frequência você se sentiu triste?”

As respostas possíveis para ambas eram: “nunca”; “poucas vezes”; “muitas vezes”; “sempre”. As duas variáveis foram transformadas em apenas uma e as categorias foram alocadas em “nunca/poucas vezes” e “muitas vezes/sempre”.

As variáveis independentes foram organizadas em blocos de assuntos: características sociodemográficas (sexo, idade e diminuição na renda familiar durante a pandemia); perfil de trabalho (área censitária escolar, insatisfação com o trabalho durante a pandemia, muita dificuldade com o trabalho docente durante a pandemia e uso de computador em horas/dia durante a pandemia); condições de saúde e estilo de vida durante a pandemia (grupo de risco da COVID-19, muito medo da COVID-19, problemas de sono, alimentação, prática de atividade física, aumento do peso corporal, aumento do consumo de álcool e tabagismo).

O medo da COVID foi aferido pela Escala de Medo da COVID-19,¹⁰ já validada para o Brasil.¹¹ Trata-se de um instrumento que investiga o medo das pessoas em relação à COVID-19. A escala apresenta itens que são respondidos em uma escala tipo *Likert*. O escore total foi obtido a partir da somatória dos itens (variando de 7 a 35 pontos), sendo categorizada como “muito medo” apresentar 27 ou mais pontos. Para descrever a variável alimentação, foi realizada análise de *cluster* através da inclusão de nove questões (consumo de verduras, frutas, feijão, alimentos integrais, presunto, comida congelada, salgadinhos de pacote, chocolate e refrigerante). Ao final da análise, a variável foi classificada em “melhor” vs “pior” padrão alimentar.

Os dados foram analisados com o auxílio do programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS®) versão 22.0. Foram apresentadas as frequências simples e relativas das variáveis. Para a análise dos fatores associados à frequência dos sentimentos de nervosismo e tristeza, foram realizadas previamente análises bivariadas, utilizando o teste estatístico Qui-quadrado de Pearson e também foram apresentados a Razão de Prevalência (RP) bruta e o Intervalo de Confiança de 95% (IC95%) das variáveis independentes em relação à dependente. Apenas as variáveis que apresentaram p-valor $\leq 0,20$ foram selecionadas inicialmente para compor o modelo múltiplo através da Regressão de Poisson, com variância robusta, tendo como categoria de interesse os professores que se sentiram nervosos e ansiosos muitas vezes/sempre durante a pandemia. As variáveis selecionadas ($p \leq 0,20$) entraram todas juntas no modelo e foram removidas uma a uma de forma decrescente considerando o p-valor e a qualidade do ajuste, permanecendo no modelo final apenas as variáveis que apresentaram nível descritivo inferior a 5% ($p < 0,05$). A magnitude das associações do modelo múltiplo foi estimada pela RP ajustada, IC95% e nível descritivo.

Para avaliar a qualidade do modelo, utilizou-se o teste *Deviance*, que avalia se os valores preditos pelo modelo desviam dos valores observados de uma maneira que a distribuição de

Poisson não prediz. Assim, se o p-valor do teste de qualidade do ajuste for superior ao nível de significância adotado ($\alpha \leq 0,05$), pode-se aceitar a hipótese nula de que a distribuição de Poisson fornece um bom ajuste.¹² A multicolinearidade das variáveis independentes foi testada e os resultados obtidos não indicaram correlações entre elas.

O projeto foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros, com parecer consubstanciado nº 4.200.389/2020. Todos os professores receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e também assinalaram “sim” à questão relativa à concordância em participar da pesquisa. A pesquisa cumpriu com a resolução 466/12 do Conselho Nacional da Saúde/Ministério da Saúde, que trata de pesquisa com seres humanos.

RESULTADOS

Participaram do estudo 15.641 professores de 93,2% dos municípios de Minas Gerais sendo 13,3% atuantes na zona rural. Entre eles, 81,9% eram mulheres, 89,2% apresentaram idade entre 30 e 59 anos, 40,9% relataram diminuição na renda familiar durante a pandemia, 33,7% estavam insatisfeitos com o trabalho docente durante a pandemia, 35,8% faziam parte de pelo menos um grupo de risco para a COVID-19, 43,7% apresentaram muito medo da COVID-19, 58,1% estavam com problemas de sono durante a pandemia e 7,4% aumentaram o consumo de álcool durante a pandemia (Tabela I).

Quanto à frequência dos sentimentos de nervosismo e tristeza durante a pandemia, 39,4% (n=6.160) apresentaram sentimentos de nervosismo e tristeza nunca/poucas vezes, 16,4% (n=2.571) apresentaram muitas vezes/sempre de sentimentos de nervosismo ou de tristeza (14,1% estavam apenas se sentindo nervosos e 2,3% tristes) e 44,2% (n=6.910) apresentaram ambos sentimentos muitas vezes/sempre (Figura 1).

Os dados da tabela I também apresentam a análise bivariada e RP bruta das variáveis independentes em relação à dependente. A tabela II apresenta o modelo múltiplo ajustado da Regressão de Poisson. Houve maior prevalência dos sentimentos de nervosismo e tristeza muitas vezes/sempre entre as professoras (RP=1,41), aqueles com idade de 30 a 59 anos (RP=1,28) e com menos de 30 anos (RP=1,65), que atuavam em escolas da zona urbana (RP=1,07), os professores insatisfeitos com o trabalho docente durante a pandemia (RP=1,24), que apresentaram muita dificuldade com o trabalho durante a pandemia (RP=1,24), que fizeram uso de computador por quatro horas/dia ou mais durante a pandemia (RP=1,13), aqueles que faziam parte do grupo de risco da COVID-19 (RP=1,09), que sentiram muito medo da COVID-19 (RP=1,53), aqueles com problemas de sono durante a pandemia (RP=2,77), que apresentaram pior padrão alimentar durante a pandemia (RP=1,06), que não estavam praticando atividade física durante a pandemia (RP=1,10), que relataram aumento de peso corporal durante a pandemia (RP=1,14), aqueles que aumentaram o consumo de álcool durante a pandemia (RP=1,18) e os tabagistas (RP=1,10) (Tabela II).

Tabela 1 – Dados descritivos, análise bivariada e razão de prevalência bruta da frequência dos sentimentos de nervosismo e tristeza durante a pandemia entre os professores da educação básica pública de Minas Gerais. Projeto ProfSMoc – Etapa Minas Covid, 2020 (n= 15.641)

Variáveis	Sentimentos de nervosismo e tristeza DP				RP Bruta (IC _{95%})	p-valor
	n (%)	Nunca/Poucas vezes	Muitas vezes/Sempre			
		n (%)	n (%)			
Características sociodemográficas						
Sexo						<0,001
Masculino	2.824 (18,1)	1.965 (69,6)	859 (30,4)	1		
Feminino	12.817 (81,9)	6.766 (52,8)	6.051 (47,2)	1,55 (1,46;1,65)		
Idade*						<0,001
60 anos ou mais	530 (3,4)	372 (70,2)	158 (29,8)	1		
30 a 59 anos	13.932 (89,2)	7.741 (55,6)	6.191 (44,4)	1,49 (1,31;1,70)		
Menos de 30 anos	1.163 (7,4)	609 (52,4)	554 (47,6)	1,50 (1,38;1,84)		
Diminuição na renda familiar DP						0,342
Não	9.251 (59,1)	5.135 (55,5)	4.116 (44,5)	1		
Sim	6.390 (40,9)	3.596 (56,3)	2.794 (43,7)	0,98 (0,95;1,02)		
Perfil de trabalho						
Área censitária escolar						<0,001
Zona rural	2.076 (13,3)	1.248 (60,1)	828 (39,9)	1		
Zona urbana	13.565 (86,7)	7.483 (55,2)	6.082 (44,8)	1,12 (1,06;1,19)		
Insatisfação com o trabalho DP						<0,001
Não	10.370 (66,3)	6.540 (63,1)	3.830 (36,9)	1		
Sim	5.271 (33,7)	2.191 (41,6)	3.080 (58,4)	1,58 (1,53;1,64)		
Muita dificuldade com o trabalho docente DP						<0,001
Não	12.433 (79,5)	7.585 (61,0)	4.848 (39,0)	1		
Sim	3.208 (20,5)	1.146 (35,7)	2.062 (64,3)	1,65 (1,59;1,70)		
Uso de computador em horas/dia DP						<0,001
Menos de 4 horas	1.553 (9,9)	1.034 (66,6)	519 (33,4)	1		
4 horas ou mais	14.088 (90,1)	7.697 (54,6)	6.391 (45,4)	1,36 (1,26;1,46)		
Condições de saúde e estilo de vida durante a pandemia						
Grupo de risco da COVID-19						<0,001
Não	10.047 (64,2)	5.995 (59,7)	4.052 (40,3)	1		
Sim	5.594 (35,8)	2.736 (48,9)	2.858 (51,1)	1,27 (1,22;1,31)		
Muito medo da COVID-19						<0,001
Não	8.810 (56,3)	6.291 (71,4)	2.519 (28,6)	1		
Sim	6.831 (43,7)	2.440 (35,7)	4.391 (64,3)	2,25 (2,17;2,33)		
Problemas de sono						<0,001
Não	6.554 (41,9)	5.433 (82,9)	1.121 (17,1)	1		
Sim	9.087 (58,1)	3.298 (36,3)	5.789 (63,7)	3,72 (3,52;3,94)		
Alimentação						<0,001
Melhor padrão alimentar	7.737 (49,5)	4.678 (60,5)	3.059 (39,5)	1		
Pior padrão alimentar	7.904 (50,5)	4.053 (51,3)	3.851 (48,7)	1,23 (1,19;1,28)		
Prática de atividade física						<0,001
Sim	8.798 (56,2)	5.354 (60,9)	3.444 (39,1)	1		
Não	6.843 (43,8)	3.377 (49,3)	3.466 (50,7)	1,29 (1,25;1,34)		

Aumento do peso corporal#					<0,001
Não	6.462 (42,0)	4.165 (64,5)	2.297 (35,5)	1	
Sim	8.933 (58,0)	4.425 (49,5)	4.508 (50,5)	1,42 (1,37;1,48)	
Aumento do consumo de álcool					<0,001
Não	14.482 (92,6)	8.373 (57,8)	6.109 (42,2)	1	
Sim	1.159 (7,4)	358 (30,9)	801 (69,1)	1,64 (1,57;1,71)	
Tabagista*					<0,001
Não	14.123 (90,5)	8.006 (56,7)	6.117 (43,3)	1	
Ex-fumante	665 (4,3)	342 (51,4)	323 (48,6)	1,12 (1,03;1,21)	
Sim	810 (5,2)	362 (44,7)	448 (55,3)	1,28 (1,20;1,36)	

p-valor: Qui-quadrado de Wald

DP: Durante a Pandemia

*Variação no n devido à perda de informação

Grávidas foram excluídas

Figura 1 – Frequência dos sentimentos de nervosismo e/ou tristeza durante a pandemia entre os professores da educação básica pública de Minas Gerais. Projeto ProfSMoc – Etapa Minas Covid, 2020 (n= 15.641)

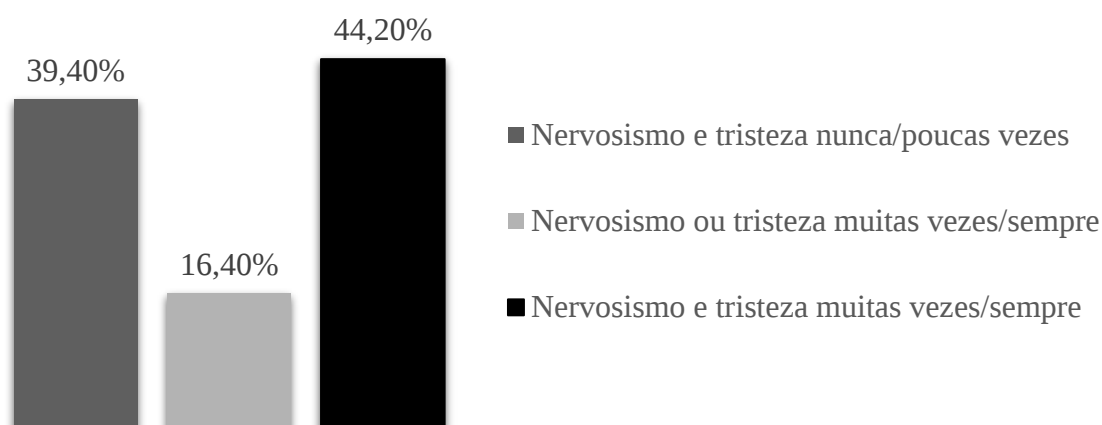


Tabela 2 – Resultado da Regressão de Poisson ajustada, tendo como categoria de interesse os professores que estavam se sentindo nervosos e tristes muitas vezes/sempre durante a pandemia. Projeto ProfSMoc – Etapa Minas Covid, 2020 (n= 15.641)

Variáveis	RP ajustada (IC _{95%})	p-valor
Características sociodemográficas		
Sexo		<0,001
Masculino	1	
Feminino	1,41 (1,34;1,49)	
Idade*		<0,001
60 anos ou mais	1	
30 a 59 anos	1,28 (1,15;1,43)	
Menos de 30 anos	1,65 (1,46;1,86)	
Perfil de trabalho		
Área censitária escolar		0,008
Zona rural	1	
Zona urbana	1,07 (1,02;1,12)	
Insatisfação com o trabalho DP		<0,001

Não	1	
Sim	1,24 (1,20;1,28)	
Muita dificuldade com o trabalho docente DP		<0,001
Não	1	
Sim	1,24 (1,20;1,28)	
Uso de computador em horas/dia DP		<0,001
Menos de 4 horas	1	
4 horas ou mais	1,13 (1,06;1,20)	
Condições de saúde e estilo de vida durante a pandemia		
Grupo de risco da COVID-19		<0,001
Não	1	
Sim	1,09 (1,06;1,13)	
Muito medo da COVID-19		<0,001
Não	1	
Sim	1,53 (1,48;1,59)	
Problemas de sono		<0,001
Não	1	
Sim	2,77 (2,61;2,93)	
Alimentação		0,001
Melhor padrão alimentar	1	
Pior padrão alimentar	1,06 (1,02;1,09)	
Prática de atividade física		<0,001
Sim	1	
Não	1,10 (1,07;1,14)	
Aumento do peso corporal#		<0,001
Não	1	
Sim	1,14 (1,10;1,18)	
Aumento do consumo de álcool		<0,001
Não	1	
Sim	1,18 (1,13;1,23)	
Tabagista*		0,002
Não	1	
Ex-fumante	1,03 (0,96;1,10)	
Sim	1,10 (1,04;1,17)	

Deviance: 0,537 / **p-valor:** 0,525

p-valor: Qui-quadrado de Wald

RP: Razão de Prevalência

IC95%: Intervalo de Confiança de 95%

*Variação no n devido à perda de informação

DISCUSSÃO

O presente estudo verificou que cerca de 44,20% dos professores da educação básica da rede estadual de Minas Gerais se sentiram, durante a pandemia, nervosos e tristes muitas vezes/sempre. Esse resultado é semelhante ao encontrado em pesquisa realizada com adultos brasileiros, em que foi observada elevada prevalência de sentimentos de nervosismo (52,6%) e tristeza (40,4%) entre a população.² Contextualizando com a comunidade educadora, um estudo longitudinal realizado com professores chilenos, identificou mudanças danosas na saúde mental dos trabalhadores durante a pandemia.¹³ Assim, entende-se que os impactos provocados pela pandemia da COVID-19, entre eles o distanciamento social, refletiram negativamente na saúde mental da população.¹⁴

Neste estudo, os sentimentos constantes de nervosismo e tristeza estiveram associados ao sexo feminino, entre os professores mais jovens, que trabalhavam em escolas da zona urbana, insatisfeitos com o trabalho e também os que encontraram muita dificuldade para desenvolver o trabalho remoto durante a pandemia, aqueles que fizeram uso de computador por mais

horas/dia, que faziam parte do grupo de risco da COVID-19, que estavam sentindo muito medo da COVID-19, com problemas de sono, pior padrão alimentar, os inativos fisicamente, que aumentaram de peso durante a pandemia, que aumentaram o consumo de álcool e os tabagistas.

Durante a pandemia da COVID-19 a frequência dos sentimentos de nervosismo e tristeza foi mais prevalente entre as mulheres, presente em cerca de 47,20% das que integraram este estudo. Esses dados refletem o que está retratado em vários estudos, entre professores e também na população em geral, indicando maiores problemas de saúde mental durante a pandemia entre as mulheres, quando comparadas aos homens.^{2,7,15,17} Possivelmente, um fator responsável por essa disparidade é a dupla jornada de trabalho desempenhada pelas mulheres professoras, cuidando da rotina do lar, afazeres domésticos, filhos e trabalho docente.^{18,19}

Ser mais jovem também apresentou maior prevalência de sentimentos de nervosismo e tristeza durante a pandemia. Um estudo realizado com a população espanhola mostrou que adultos mais velhos apresentaram menores níveis de ansiedade e tristeza quando comparados aos adultos de meia-idade e, esses mesmos adultos de meia-idade obtiveram índices mais leves de ansiedade e tristeza do que os adultos mais jovens.²⁰ O mesmo foi observado em pesquisa conduzida com professores, em que aqueles com idade inferior a 44 anos sofreram mais com os problemas de saúde mental.¹³

Quanto à área censitária escolar, pode-se perceber, neste estudo, o impacto negativo na saúde mental dos professores mais prevalente entre aqueles atuantes na região urbana (RP=1,07; IC95%=1,02-1,12). O mesmo foi observado em estudo realizado com professores, o qual indicou uma prevalência de ansiedade entre 41,54% dos professores da zona urbana e somente em 23,48% dos professores atuantes em escolas localizadas nas áreas rurais.¹⁵ Algumas hipóteses podem ser levantadas para explicar esse achado, a exemplo do fato de as cidades terem sido mais afetadas pela pandemia do que nas zonas rurais e por apresentarem um ritmo de vida mais agitado, com isso disseminando mais facilmente o vírus da COVID-19 e causando medo entre a população.

Ademais, outros fatores foram contribuintes aos sentimentos de tristeza e nervosismo entre professores durante a pandemia, 58,4% dos insatisfação com o trabalho, 64,3% dos que tiveram dificuldade com o trabalho remoto e 45,4% dos que fizeram uso prolongado de computadores apresentaram com mais frequência os sentimentos de nervosismo e tristeza. Estudos diversos documentaram as dificuldades enfrentadas pelos professores com a vigência das aulas remotas.²¹⁻²⁵ A exemplo disso, uma pesquisa conduzida na Espanha relacionou a prevalência de problemas de saúde mental em professores durante a pandemia e a adaptação forçada às ferramentas virtuais, indicando alta prevalência de sintomas estressores.⁷ Outro estudo realizado com professores italianos deu voz à manifestação dos mesmos quanto ao ensino remoto. Houve considerável insatisfação de 81,2% dos professores com essa modalidade de ensino, uma vez que não há possibilidade de troca de experiências “frente a frente” e nem de aulas interativas.⁶ Nessa mesma pesquisa, os professores queixaram das jornadas excessivas de trabalho, uma vez que prestavam auxílio aos estudantes por mensagens de texto e e-mails fora do período letivo, do aumento considerável dos gastos com conta de energia e de *internet* e do alto investimento em equipamentos para as aulas virtuais,⁶ intensificando ainda mais os sentimentos e emoções prejudiciais relacionados à saúde mental dos professores.

Dois outros fatores contribuíram para prevalência dos sentimentos de nervosismo e tristeza no presente estudo, 51,1% dos que faziam parte de pelo menos um dos grupos de risco da COVID-19 e 64,3% dos que sentiam muito medo da doença tiveram com maior frequência os sentimentos de nervosismo e tristeza. Sabe-se que estar dentro de um grupo de risco significa maiores chances de complicações e letalidade, sendo que portadores de doenças crônicas bem como indivíduos que vivem com tais indivíduos apresentam maiores níveis de ansiedade.⁷ Ainda, o medo da doença tanto no contágio próprio quanto na possibilidade de contaminação

de pessoas próximas denota impacto negativo nas emoções.¹⁶ Nesse sentido, uma pesquisa alemã apresentou que 44,8% dos participantes do estudo estavam com medo de serem infectados, evidenciando também elevada prevalência do medo das consequências da COVID-19 na própria vida.¹⁷ É comum que as pessoas tenham medo diante de novas doenças e que este medo provoque demais desconfortos causando, por exemplo, ansiedade.^{26,27}

Em relação aos problemas de sono, o impacto da pandemia foi considerado fator agravante na condição emocional dos professores, tendo 64,3% dos professores com problemas de sono apresentado mais sentimentos de nervosismo e tristeza. Outro estudo identificou resultados semelhantes, em que 60% dos professores apresentaram dificuldades no sono, somado ao déficit de energia nas atividades diárias e de concentração.⁶ Segundo resultados de uma revisão sistemática e metanálise, 35,7% da população em geral apresentaram problemas de sono durante a pandemia.²⁸ Essa mesma metanálise também identificou que os problemas de sono estão relacionados com o sofrimento psicológico, intensificando ainda mais os problemas quando mais de uma comorbidade está associada, tal como ansiedade e depressão.²⁸

Assim como observado na literatura,^{29,33} o presente estudo encontrou maior prevalência de problemas de saúde mental durante a pandemia entre aqueles que se alimentaram pior, que estavam inativos fisicamente e que apresentaram aumento de peso corporal. Além disso, o distanciamento social trouxe outras questões preocupantes para a saúde da população, como o aumento do consumo de bebidas alcóolicas e do uso do tabaco.^{3,34} Acredita-se que as mudanças de comportamento durante a pandemia resultaram em aumento nos problemas de saúde mental.

Algumas limitações do presente estudo precisam ser consideradas por se tratar de *websurvey*. Entre eles estão o viés de seleção, pois os professores dependiam do acesso à *internet* para preenchimento do instrumento; viés de memória, por se tratar de respostas baseadas em autorrelato; possibilidade de superestimação, diante do grande *n* amostral e a participação de professores no estudo afastados por doença, o que pode estar subestimando a frequência de problemas de saúde mental, diante da amostra aleatória. Porém, estudo de *websurvey* também apresenta vantagens, como a possibilidade de realização de coletas de dados a distância (principalmente durante um momento de pandemia, em que é extremamente importante manter o distanciamento social), atingir maior contingente populacional, alcançar grande abrangência geográfica, rapidez no planejamento e publicação dos resultados.³⁵ Outros pontos fortes do estudo são o apoio da SEE-MG, a participação de 93,2% dos municípios mineiros e de 13,3% de professores atuantes na zona rural.

CONCLUSÃO

Essa pesquisa assinala a importância dos cuidados necessários com a saúde mental. Observou-se que mais de 40% dos professores deste estudo se sentiram nervosos e tristes durante a pandemia, principalmente as mulheres, professores mais jovens, atuantes na zona urbana, que relataram insatisfação e dificuldade com o trabalho remoto, que passaram mais horas por dia no computador, que faziam parte do grupo de risco da COVID-19, aqueles que estavam sentindo muito medo da COVID-19, com problemas de sono, pior padrão alimentar, os inativos fisicamente, que aumentaram de peso durante a pandemia, que estavam consumindo mais bebidas alcóolicas e os tabagistas. Esses resultados refletem o quanto a pandemia foi prejudicial aos professores, causando mudanças na rotina, trabalho, saúde e vida social, impactando diretamente a saúde, comprovam a necessidade de políticas públicas que considerem os cuidados com a saúde mental dos professores da educação básica. Tendo em vista o exposto, é perceptível que a pandemia afetou a saúde mental dos professores. Assim, urge a discussão quanto a adoção de políticas públicas para mitigar os prejuízos causados pela pandemia. Espera-se que os achados do presente estudo possam subsidiar essa discussão e

implementação de políticas públicas para saúde mental dos professores, à medida que apresenta os impactos da pandemia na saúde mental dos professores e elucida alguns dos fatores preponderantes para saúde mental dos professores como número de telas, controle de peso, qualidade do sono, padrão alimentar, consumo de álcool e outros.

REFERÊNCIAS

1. Brooks SK, Smith LE, Webster RK, Weston D, Woodland L, Hall I, et al. The impact of unplanned school closure on children's social contact; rapid evidence review. *Eurosurveillance* 2020; 25(13). doi: <https://doi.org/10.2807/1560-7917.ES.2020.25.13.2000188>
2. Barros MB de A, Lima MG, Malta DC, Szwarcwald CL, Azevedo RCS de, Romero D, et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiol Serv Saúde* 2020; 29(4). doi: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>
3. Malta DC, Gomes CS, Szwarcwald CL, Barros MB de A, Silva AG da, Prates EJS, et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. *Saúde Debate* 2021; 23(44):177–90. doi: <https://doi.org/10.1590/0103-11042020E411>
4. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 6;17(5):1729. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
5. Lei L, Huang X, Zhang S, Yang J, Yang L, Xu M. Comparison of Prevalence and Associated Factors of Anxiety and Depression Among People Affected by versus People Unaffected by Quarantine During the COVID-19 Epidemic in Southwestern China. *Med Sci Monit* 2020; 20;26. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7199435/>
6. Casacchia M, Cifone MG, Giusti L, Fabiani L, Gatto R, Lancia L, et al. Distance education during COVID 19: an Italian survey on the university teachers' perspectives and their emotional conditions. *BMC Med Educ* 2021; 9;21(1). doi: <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02780-y>
7. Dosil Santamaría M, Idoiaga Mondragon N, Berasategi Santxo N, Ozamiz-Etxebarria N. Teacher Stress, Anxiety and Depression at the beginning of the academic year during the COVID-19 pandemic. *Global Mental Health* 2021; 12;8:1–24. doi: <https://doi.org/10.1017/gmh.2021.14>
8. Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais - SEE-MG. (2020). Relação de estabelecimentos de ensino ativos em Minas Gerais. Disponível em: <https://www2.educacao.mg.gov.br/mapa-do-site/parceiro/lista-de-escolas>
9. Eysenbach G. Improving the Quality of Web Surveys: The Checklist for Reporting Results of Internet E-Surveys (CHERRIES). *J Med Internet Res* 2004; 29;6(3):e34. doi: <https://doi.org/10.2196/jmir.6.3.e34>

10. Ahorsu DK, Lin CY, Imani V, Saffari M, Griffiths MD, Pakpour AH. The Fear of COVID-19 scale: Development and initial validation. *IJMA* 2020; 27;20(3):1–9. doi: <https://doi.org/10.1177/02601060221082362>
11. Faro A, Silva L dos S, Santos DN dos, Feitosa ALB. The Fear of COVID-19 Scale adaptation and validation. *Estudos de Psicologia (Campinas)*. 2022; 39:e200121. doi: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202239e200121>
12. Fávero, LP, Favero P. Análise de dados: modelos de regressão com *Excel®*, *Stata®* e *SPSS®* (Vol. 1). Elsevier Brasil, 2016
13. Lizana PA, Vega-Fernandez G, Gomez-Bruton A, Leyton B, Lera L. Impact of the COVID-19 Pandemic on Teacher Quality of Life: A Longitudinal Study from before and during the Health Crisis. *Int J Environ Res Public Health* 2021; 18(7):3764. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18073764>
14. Holmes EA, O'Connor RC, Perry VH, Tracey I, Wessely S, Arseneault L, et al. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry* 2020; 7(6):547–60. doi: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
15. Li Q, Miao Y, Zeng X, Tarimo CS, Wu C, Wu J. Prevalence and Factors for Anxiety during the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Epidemic among the Teachers in China. *J Affect Disord* 2020; 277:153-158. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.017>
16. Stachteas P, Stachteas Ch. The psychological impact of the COVID-19 pandemic on secondary school teachers. *Psiquiatriki* 2020; 31(4):293–301. doi: <https://doi.org/10.22365/jpsych.2020.314.293>
17. Petzold MB, Bendau A, Plag J, Pyrkosch L, Mascarell Maricic L, Betzler F, et al. Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain Behav* 2020; 10(9):e01745. doi: <https://doi.org/10.1002/brb3.1745>
18. Duarte G, Spinelli LM. Estereótipos de gênero, divisão sexual do trabalho e dupla jornada. *Rev Soc Hum* 2019; 32(2): 126–146. doi: <https://doi.org/10.5902/2317175836316>
19. Silva LCB, Gatto M fernanda, Costa AM. Desigualdade de gênero: uma análise sobre a dupla jornada de trabalho da mulher. *Conjecturas*. 2022; 22(6):630–43. doi: <https://doi.org/10.53660/CONJ-1106-R02>
20. Losada-Baltar A, Márquez-González M, Jiménez-Gonzalo L, del Sequeros Pedroso-Chaparro M, Gallego-Alberto L, Fernandes-Pires J, et al. Diferencias en función de la edad y la autopercepción del envejecimiento en ansiedad, tristeza, soledad y sintomatología comórbida ansioso-depresiva durante el confinamiento por la COVID-19. *Rev Esp Geriatr Gerontol* 2020; 55(5):272–8. doi: <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.005>
21. Diana N, Suhendra S, Yohannes Y. Teachers' Difficulties in Implementing Distance Learning during Covid-19 Pandemic. 2020 12th International Conference on Education Technology and Computers, 2020. doi: <https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/3436756.3437029>

22. Fauzi I, Sastra Khusuma IH. Teachers' Elementary School in Online Learning of COVID-19 Pandemic Conditions. *Jurnal Iqra': Kajian Ilmu Pendidikan* 2020; 5(1):58–70. doi: <https://doi.org/10.25217/ji.v5i1.914>.
23. Joshi A, Vinay M, Bhaskar P. Impact of coronavirus pandemic on the Indian education sector: perspectives of teachers on online teaching and assessments. *ITSE*, 2020; 18(2):205–226. doi: <https://doi.org/10.1108/ITSE-06-2020-0087>
24. Van der Spoel I, Noroozi O, Schuurink E, van Ginkel S. Teachers' online teaching expectations and experiences during the Covid19-pandemic in the Netherlands. *Eur J Teach Educ* 2020; 43(4):1–16. doi: <https://doi.org/10.1080/02619768.2020.1821185>
25. Kruszewska A, Nazaruk S, Szewczyk K. Polish teachers of early education in the face of distance learning during the COVID-19 pandemic – the difficulties experienced and suggestions for the future. *Education* 3-13. 2020; 50(3):1–12. doi: <https://doi.org/10.1080/03004279.2020.1849346>
26. Rubin GJ, Wessely S. The psychological effects of quarantining a city. *BMJ* 2020; 368:m313. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.m313>
27. Usher K, Durkin J, Bhullar N. The COVID-19 pandemic and mental health impacts. *Int J Ment Health Nurs* 2020; 29(3):315–8. doi: <https://doi.org/10.1111/inm.12726>
28. Jahrami H, BaHammam AS, Bragazzi NL, Saif Z, Faris M, Vitiello MV. Sleep problems during the COVID-19 pandemic by population: a systematic review and meta-analysis. *JCSM* 2021; 17(2):299–313. doi: <https://doi.org/10.5664/jcsm.8930>
29. Aperribai L, Cortabarria L, Aguirre T, Verche E, Borges Á. Teacher's Physical Activity and Mental Health During Lockdown Due to the COVID-2019 Pandemic. *Front Psychol* 2020; 11. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577886>
30. Villadsen A, Patalay P, Bann D. Mental health in relation to changes in sleep, exercise, alcohol and diet during the COVID-19 pandemic: examination of four UK cohort studies. *Psychol Med* 2021; 53(7):1–24. doi: <https://doi.org/10.1017/S0033291721004657>
31. Andersen JA, Rowland B, Gloster E, Willis DE, Hernandez N, Felix HC, et al. Associations among Self-Reported Mental Health, Physical Activity, and Diet during the COVID-19 Pandemic. *Nutrition Health* 2022; 026010602210823. doi: <https://doi.org/10.1177/02601060221082362>
32. Marconcin P, Werneck AO, Peralta M, Ihle A, Gouveia ÉR, Ferrari G, et al. The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. *BMC Public Health* 2022; 22(1). doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12590-6>
33. Melamed OC, Selby P, Taylor VH. Mental Health and Obesity During the COVID-19 Pandemic. *Curr Obes Rep* 2022; 11(1): 23-31. doi: <https://doi.org/10.1007/s13679-021-00466-6>

34. Ramalho R, Adiukwu F, Gashi Bytyçi D, El Hayek S, Gonzalez-Diaz JM, Larnaout A, et al. Alcohol and Tobacco Use During the COVID-19 Pandemic. A Call for Local Actions for Global Impact. *Front Psychiatry* 2021; 12:634254. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.634254>.
35. Boni RBD. Websurveys nos tempos de COVID-19. *Cad Saúde Pública* 2020; 36(7): e00155820. doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00155820>.

Recebido em: 22/08/2024.

Aceito em: 14/03/2024.